Twenty FRESH 7

ANGEBOTS MAGAZIN

REZEPTE

Brasilianische Limonade
Erdbeerkuchen vom Blech
Gebackene Grapefruit mit Haferflocken-Crunch
No Bake Nektarinen Käsekuchen
Schoko-Grapefruit-Kuchen
Warmer Eisbergsalat
Wassermelonen-Kimchi

Obst, Gemüse & mehr

KW 30

WIE BESTELLE ICH?

Wir schicken 1x die Woche den aktuellen Katalog in die WhatsApp Gruppe!

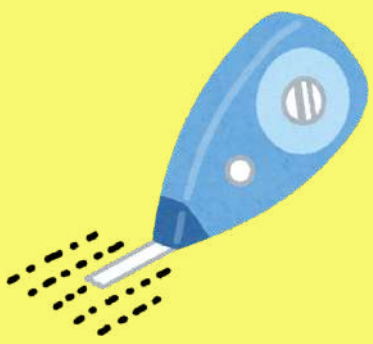
Suche dir deine Wunschartikel aus und bestelle direkt über die Gruppe, achte auf die genaue Angabe der gewünschten Artikel (z.B trocken oder frisch und die genaue Einheit) - Abholung erfolgt am darauffolgenden Tag - die Zeiten & Standort findest du immer in der Gruppenbeschreibung!

BITTE BEACHTE:

Gib bei deiner Bestellung immer deinen Namen oder Spitznamen an, damit wir deine Bestellung zuordnen können!

wichtig

Wenn du deine Nachricht abgeschickt hast bitte NICHT mehr löschen oder bearbeiten!



Du möchtest etwas Nachbestellen oder deine Bestellung korrigieren?
Kein Problem - schick eine NEUE Nachricht in die Gruppe und schreibe vor deinem Namen NACHBESTELLUNG oder KORREKTUR! So stellen wir sicher, dass nichts untergeht oder doppelt läuft.

BEISPIEL:

Max
1x Family Kiste
2er Erdbeeren
1x Bunte Kiste
16:35

Du
Max
1x Family Kiste
2er Erdbeeren

Nachbestellung für Max
1x Single Mix
16:36

HILF MIT!

Du möchtest unser Projekt unterstützen?
Wir sind ständig auf der Suche nach neuen Ortschaften!
Du hast einen Stellplatz oder eine Garage die du uns einmal die Woche für ca. 2 Stunden zur Verfügung stellen könntest?
Spitze!
Schick uns eine WhatsApp an die
0176 84248438 oder 0176 72585845 und vielleicht sind wir bald schon in deiner Ortschaft!
Natürlich erhältst du im Gegenzug auch eine Wertschätzung von uns! :-)

SPECIAL OFFER

RETTE & SPARE
UNSERE WOW DEALS!

~~14,99€~~
5,90€

nicht mal 0,15€ pro Tüte!

PAPRIKA CHIPS

GANZER KARTON 40 X 20G
MHD:21.10.2025

RETTE & SPARE
UNSERE WOW DEALS!

~~3,98€~~
1,90€

Staudensellerie DUO
2 x Bund
Perfekt für SellerieSaft oder Smoothies

~~7,47€~~
4,90€

Steinobst TRIO
1x Nektarine ca 1kg
1x Plattnektarine 500g
1x Pflaumen 500g

1,90€

Grapefruit DUO
große Früchte

1,50€

1er Blumenkohl
mittel
1 Stück

1,50€

BIO Auberginen DUO
2 Stück ca. 400g - 500g

2,90€

3er Blumenkohl
mittel
3 Stück

1,30€

6er bananen

2,50€

Süßkirschen
1 x ca. 450g

~~2,69€~~
1,70€

Granatapfel
groß, 1 Stück ca. 250g

~~4,73€~~
1,90€

Rucola DUO
2 x 125g

1,90€

BIO Mini Pflaumentomaten DUO
2 x 250g

1,30€

Eisbergsalat DUO
2 Stück

GEBACKENE GRAPEFRUIT MIT HAFERFLOCKEN-CRUNCH

Für 4 Portionen:

40 g kernige Haferflocken
3 EL + ca. 8 TL Ahornsirup
5 g Butter
1 rosa Grapefruit
1 gelbe Grapefruit
4 EL brauner Zucker
150g Sahnejoghurt

1. Ein Stück Alufolie dünn mit Öl bestreichen. Haferflocken und 3 EL Ahornsirup in einer Pfanne karamellisieren, dann Butter hinzufügen und unterrühren. Den Haferflocken-Crunch auf der Alufolie verteilen und auskühlen lassen.

2. Grapefruits quer halbieren und die Segmente von den Trennhäuten lösen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen, Grapefruithälften darauflegen, mit braunem Zucker und Ahornsirup bestreuen und ca. 10 Minuten unter dem Grill gratinieren.

3. Serviere die Grapefruithälften mit Sahnejoghurt und Haferflocken-Crunch, beträufelt mit Ahornsirup.

Guten Appetit!

SCHOKO-GRAPEFRUIT-KUCHEN

Für 4 Portionen:

200g weiße Schokolade
250g weiche Butter
300g brauner Zucker
4 Eier (Gr. M)
2 TL Vanillepaste (Tube)
125 ml Milch
500g Mehl
1 Pck. Backpulver
5 rosa Grapefruits

1. Schokolade in Stücke hacken. Butter und 250 g Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. 1 TL Vanillepaste und Milch unterrühren. Mehl, Hälfte Schokolade und Backpulver mischen, löffelweise zur Masse geben und kurz unter den Teig rühren. Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech glatt streichen.

2. Grapefruits so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Saft aus den Trennhäuten pressen. Grapefruitsaft, 1 TL Vanille und 50 g Zucker verrühren. Mit Grapefruitfilets mischen und klecksweise auf dem Kuchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 30 Minuten backen.

3. Kuchen aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen. Übrige gehackte Schokolade überm heißen Wasserbad schmelzen und in feinen Streifen auf dem Kuchen verteilen.

Guten Appetit!

RETTE & SPARE
UNSERE WOW DEALS!

Nur **0,98€** pro Flasche!

5,90€

gelber Innocent
Ananas, Passionsfrucht & Apfel
6 x 750 ml
MHD: 16.07.2025
Preis zzgl. 1,50€ Pfand!

Nur **0,98€** pro Flasche!

5,90€

orangener Innocent
Orange, Karotte, Mandarine, Zitrone, Ingwer & Vitamine
6 x 750 ml
MHD: 17.07.2025
Preis zzgl. 1,50€ Pfand!

Nur **0,83€** pro Flasche!

9,90€

DUO Innocent
6x Orangener Innocent
6x gelber Innocent
12 x 750 ml
MHD: 16/17.07.2025
Preis zzgl. 3,00€ Pfand!

Alle Innocent Säfte sind laut Lieferant noch Wochen nach MHD genießbar!

1,50€

1er gelber Innocent
Ananas, Passionsfrucht & Apfel
1 x 750 ml
MHD: 16.07.2025
Preis zzgl. 0,25€ Pfand!

1,50€

1er orangener Innocent
Orange, Karotte, Mandarine, Zitrone, Ingwer & Vitamine
1 x 750 ml
MHD: 17.07.2025
Preis zzgl. 0,25€ Pfand!

~~7,47€~~
2,50€

Saftorangen
ca. 3kg

~~7,74€~~
3,90€

Krambals XL TRIO
3 x 140g
MHD: 11.08.2025

Family Mix

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!

Wir stellen euch bei jeder Verteilung eine Tauschkiste zur Verfügung, sollte dir also etwas in deiner Kiste nicht zu sagen, kannst du es vor Ort mit der Tauschkiste austauschen!

*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!

Blumenkohl, Melone, Paprika & Trauben kernlos garantiert!

9,90€

ca. **5,8 - 6** kg*

Single Mix

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!
Artikel wie z.B. Fenchel können vor Ort getauscht werden 😉

Wir stellen euch bei jeder Verteilung eine Tauschkiste zur Verfügung, sollte dir also etwas in deiner Kiste nicht zu sagen, kannst du es vor Ort mit der Tauschkiste austauschen!

*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!

2x Melone, Kaki, Steinobst & Granatäpfel garantiert!

12,90€

ca. **7,2 - 7,6** kg*

Special Obst

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!

Wir stellen euch bei jeder Verteilung eine Tauschkiste zur Verfügung, sollte dir also etwas in deiner Kiste nicht zu sagen, kannst du es vor Ort mit der Tauschkiste austauschen!

*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!

Blumenkohl & Zucchini garantiert!

6,90€

ca. **4 – 4,3** kg*

SPECIAL OFFER Single Gemüse SPECIAL OFFER

Wir stellen euch bei jeder Verteilung eine Tauschkiste zur Verfügung, sollte dir also etwas in deiner Kiste nicht zu sagen, kannst du es vor Ort mit der Tauschkiste austauschen!

*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!

Summer Mix Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu 100% so aussehen!

Salat-Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu ca. 80% so aussehen!

9,90€

Red Jonaprince Apfel Kiste

14 Äpfel ca. 4,5kg

Vitamin Box

6x Innocent garantiert plus ca. 20 Orangen und 1x Überaschungssaft

11 Artikel garantiert!

11,90€

Kids Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu **90%** so aussehen!

MHD: Sour Patch April 2025/ Rest ende Juli 2025 und Aufwärts!

13 Artikel garantiert!

7,90€
Warenwert ca. 16€

Gummi Mix Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu **100%** so aussehen!

MHD: Juli & August 2025

HARIBO
Kids and grown-ups love it so ...
... the happy world of Haribo!
S'ghetti Red
F!ZZ
Pocket Size
COCOA & Milk
Life is better with your smile
CRUNCHY MARSHMALLOW
BEBETO
FREEZE CRUNCHY
FREEZEDRIED
QUE
SPONJY CAKE
Golden sponge c
COCOA & MILK cre
Vincinni
Cocoa cake
DIPPLE
Mais-Snack
RiNG'z
ONION
PAPRIKA
Chi
Kartoff
7,90€
13 Artikel garantiert!
SPECIAL OFFER
Bunte Kiste
SPECIAL OFFER
Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu **90%** so aussehen!
MHD: Sour Patch April 2025/ Milka ende Juni 2025; Rest ende Oktober 2025 und Aufwärts!

Oreo Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!
Sorte nach Verfügbarkeit!

MHD: Mini´s 22.07.2025 und original Anfang Juni 2025

Knabber Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!
Sorte nach Verfügbarkeit!

MHD: Ende August 2025 und Aufwärts!

WOHER KOMMT UNSERE WARE?

Liebe Retter,

Unsere Lebensmittel kommen direkt aus der Produktion, aus den Großhandel-Strukturen oder vom Regionalen Bauern.

In der Regel handelt es sich dabei um Artikel die nicht in den den Supermarkt kommen. Wir retten keine Ware aus “Containern“.
Vielmehr bieten wir Produkte an, die aus unterschiedlichen Gründen aussortiert wurden, wie etwa kleine Schönheitsfehler, zu krumm, zu lang, ein nicht ausreichendes Mindesthaltbarkeitsdatum oder einfache Etikettierungsfehler.

Es handelt sich jedoch um vollständig genießbare und wertvolle Lebensmittel, die der Norm nicht entsprechen, aber dennoch qualitativ hochwertig sind.

Indem ihr bei uns einkauft, tut ihr nicht nur eurem Geldbeutel etwas Gutes, sondern unterstützt auch aktiv die Umwelt. Gemeinsam vermeiden wir unnötige Verschwendung und sorgen dafür, dass diese Produkte ihren Weg auf eure Teller finden, anstatt in den Müll zu wandern.

Danke, dass ihr ein Teil dieser Bewegung seid und mit uns einen Beitrag zur Lebensmittelrettung leistet!

Mahsum & William

WE ARE FAMILY

3,90€

Family - Nektarinen Kiste
ca. 3kg

5,90€

Family - Zucchini
ca. 5kg

10,90€

Family - Apfel Cameo Kiste
ca. 6,5kg

5,90€

Family - BIO Pflaumentomaten
ca. 9 x 250g

9,90€

Family - Saftorangen
ca. 15kg

9,90€

Family - Arezzo Cherrytomaten Kiste
ca. 3kg, lecker 😋

WARMER EISBERGSALAT

Für 4 Portionen:

Für den Salat:
1 Eisbergsalat
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Paprika, grün
150g Kirschtomaten
1 Orange
60g Mandeln
8 Blätter Basilikum
2 EL Olivenöl

Für das Dressing:
0,5 Zitronen, unbehandelt
1 TL Honig
100 ml Sahne
100g Saure Sahne
60 ml Gemüsebrühe
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

1. Eisbergsalat in einzelne Blätter abtrennen, waschen und gut trocken schleudern. In dicke Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch pellen und fein hacken. Paprika waschen, Stiel und Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen, Strunk herausschneiden und halbieren. Orange schälen und die Spalten halbieren. Mandeln grob hacken. Basilikumblätter waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und grob zupfen.

2. Für das Dressing die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und etwa 1 EL Schale abreiben sowie 1-2 EL Saft auspressen. Mit Honig, Sahne, saurer Sahne und Gemüsebrühe glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze glasig schwitzen. Salat- und Paprikastreifen hinzugeben und weitere 2-3 Minuten anschwitzen, bis der Salat etwas zusammenfällt. Zuletzt die Kirschtomaten hinzugeben und unterheben.

4. Den warmen Eisbergsalat mit der Sahnesoße begießen, mit Mandeln und Basilikumblättern bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

GREEN CHOICE

1,20€

Spitzkohl
1 Stück, mittel groß

1,50€

Gurken TRIO
3x dünne Gurken

1,90€

Bunte Möhren
750g

1,30€

Butternut Kürbis
1 Stück

~~2,24€~~
1,00€

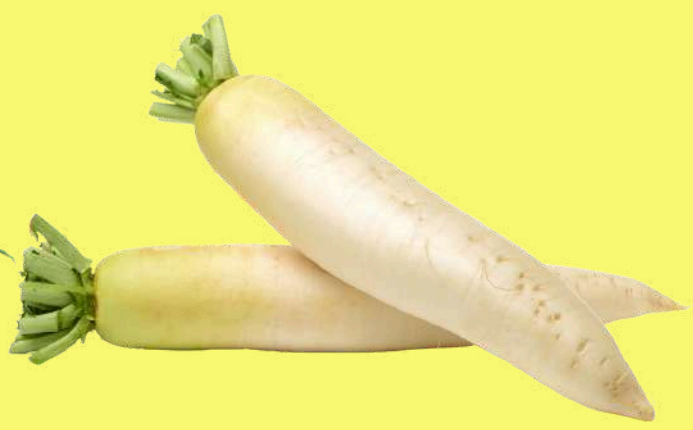
Peperoni Mix
ca. 100g

1,90€

Habanero
ca. 250g
⚠ Achtung, sehr scharf!

~~2,99€~~
1,90€

Bio Bohnen
1x 300g



1,30€

Weiße Rettich
1 Stück

~~5,98€~~
2,90€

DUO Bio Bohnen
2x 300g

BRASILIANISCHE LIMONADE "LIMONADA SUICA"

Für 4 Gläser:

5 Limetten
1L Wasser
200g gezuckerte Kondensmilch
12 - 14 Eiswürfel
1 Limette zum Garnieren (optional)

1. Limetten heiß abwaschen, trocken tupfen und in Viertel schneiden. Zusammen mit dem Wasser in einen Standmixer geben und auf höchster Stufe pürieren

2. Limetten-Wasser durch ein grobes Sieb in eine Schüssel gießen, dabei mit einem Esslöffel im Sieb rühren, damit die komplette Flüssigkeit durchfließen kann.

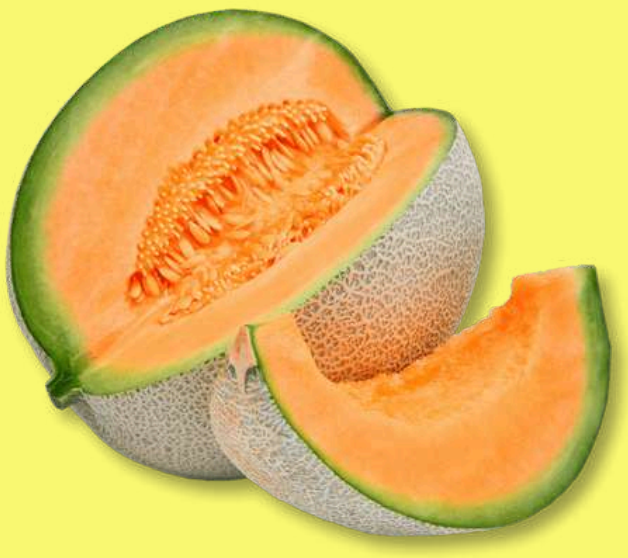
3. Aufgefangenen Saft zurück in den Standmixer geben. Gezuckerte Kondensmilch und Eiswürfel hinzugeben, alles kurz durchmixen und auf vier Trinkgläser (á 250 ml) verteilen. Nach Belieben mit Limette garnieren. Die brasilianische Limo hält sich für mindestens 4 Tage im Kühlschrank.

Guten Appetit!

TIPS & TRICKS

Falls du deine Limonade auf der saureren Seite magst, reduziere die Menge an gesüßter Kondensmilch.

SWEET & JUICY



~~2,99€~~
2,50€

Cantaloupe Melone
1 Stück

2,50€

Red Jonaprince TRIO
Neue Ernte, aus
dem alten Land!

~~1,99€~~
1,50€

1er Trauben
hell, kernlos
ca. 500g

Ingwer
ca. 250g

1,90€

Kaki DUO
2 Stück je ca. 250g, groß

~~2,49€~~
1,90€

Nektarinen
ca. 1kg

1,50€

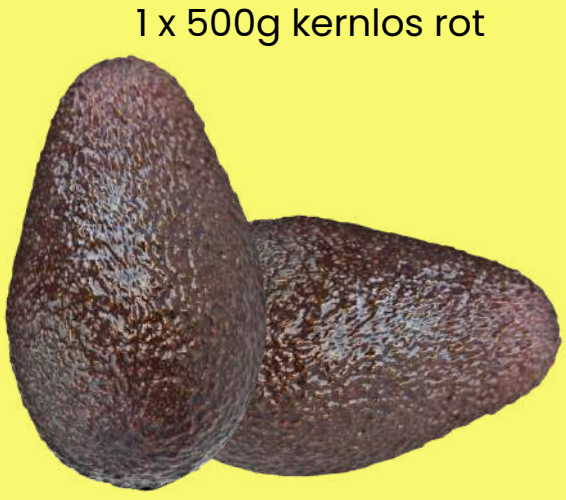
BIO Limetten
4 Stück

2,20€

4er Apfel Cameo
ca. 1kg, 4 Stück

~~3,39€~~
2,90€

Mix Trauben
1 x 500g kernlos hell
1 x 500g kernlos rot



1,50€

Avocado DUO
2 Stück
kleine/mittlere Früchte

~~5,97€~~
3,90€

3er Trauben
hell, kernlos
3 x ca. 500g

NO BAKE NEKTARINEN KÄSEKUCHEN

Für 4 Portionen:

125g Löffelbiskuit
65g Butter
1/2 Päckchen gemahlene Gelatine
250g Magerquark
125g Sahnequark
Zucker oder Süßstoff nach Belieben
Saft von einer 1/2 Zitrone
2 Nektarinen
100g Sahne
1 Nektarinen
20g Butter
25g Zucker
35g grob gehackte Haselnüsse

1. Die Kekse fein zermahlen und die Butter zerlassen. Beides gut mit einander vermengen, auf dem Boden und am Rand einer gefetteten Springform verteilen und andrücken. Für mindestens 30 Minuten kalt stellen.

2. Gelantine nach Packungsanweißung vorbereiten. Magerquark, Sahnequark, Zucker und Zitronensaft verrühren. Die Gelatine auflösen, 3 El Quarkcreme unterrühren und die Gelatinemasse anschließend unter die übrige Quarkcreme schlagen. Die Nektarinen würfeln und unterrühren. Zuletzt die Sahne steif schlagen und unterheben.

3. Die Quarkcreme auf dem Tortenboden verteilen. Kalt stellen.

4. Sobald die Oberfläche etwas fest geworden ist, für das Haselnusskaramell die Butter mit dem Zucker unter ständigem Rühren aufkochen, bis dieser karamellisiert ist, die Haselnüsse einrühren. Vom Herd nehmen.

5. Die übrige Nektarinen in Spalten schneiden und dekorativ auf die Torte legen. In den Zwischenräumen die Karamellmasse verteilen.

6. Nochmals mindestens 3 Stunden kalt stellen, dann erst vorsichtig den Springformrand lösen.

Guten Appetit!

ERDBEEREN

REGIONAL

WoW!

~~7,58€~~
3,50€

Erdbeeren Regional
ca. 500g

~~15,16€~~
5,90€

2er Erdbeeren Regional
2 x ca. 500g

~~37,90€~~
13,50€

5er Erdbeeren Regional
5 x ca. 500g

~~75,80€~~
24,90€

10er Erdbeeren Regional
10 x ca. 500g

ERDBEERKUCHEN VOM BLECH

Für 1 Blech:

265g Butter
1 Prise Salz
2 Pck. Vanillezucker
225g Zucker
6 Eier (Größe M)
300g Mehl
100g Speisestärke
1 Pck. Backpulver
1½ kg Erdbeeren
1 Liter Milch
250g Sahne
3 Pck. Vanillepuddingpulver
150g Zucker
3 Pck. Tortenguss (rot)

1. Ofen auf 175 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen. Butter, Salz, Vanillezucker und 225g Zucker schaumig schlagen. Eier nacheinander unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen und portionsweise unterrühren. Teig in die gefettete Fettpfanne des Backofens streichen, ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen.

2. Erdbeeren abbrausen, putzen und gut abtropfen lassen. 850 ml Milch und Sahne in einem Topf aufkochen. Inzwischen restliche Milch, Puddingpulver und 75g Zucker verrühren. Angerührtes Puddingpulver in die kochende Milch-Sahne-Mischung rühren, unter Rühren aufkochen und ca. 1 Minute köcheln lassen. Sofort gleichmäßig auf den Kuchenboden streichen. Erdbeeren darauf verteilen, leicht andrücken. Abkühlen lassen.

3. Tortengusspulver und restlichen Zucker in einem kleinen Topf mischen und nach und nach mit 750 ml Wasser glatt rühren. Unter Rühren kurz aufkochen. Guss sofort mit einem Esslöffel von der Mitte aus gleichmäßig über die Erdbeeren verteilen. Den Guss fest werden lassen. Kuchen nach Wunsch mit Minzblättchen garnieren.

Guten Appetit!

WASSERMELONE

...senkt den Blutdruck:

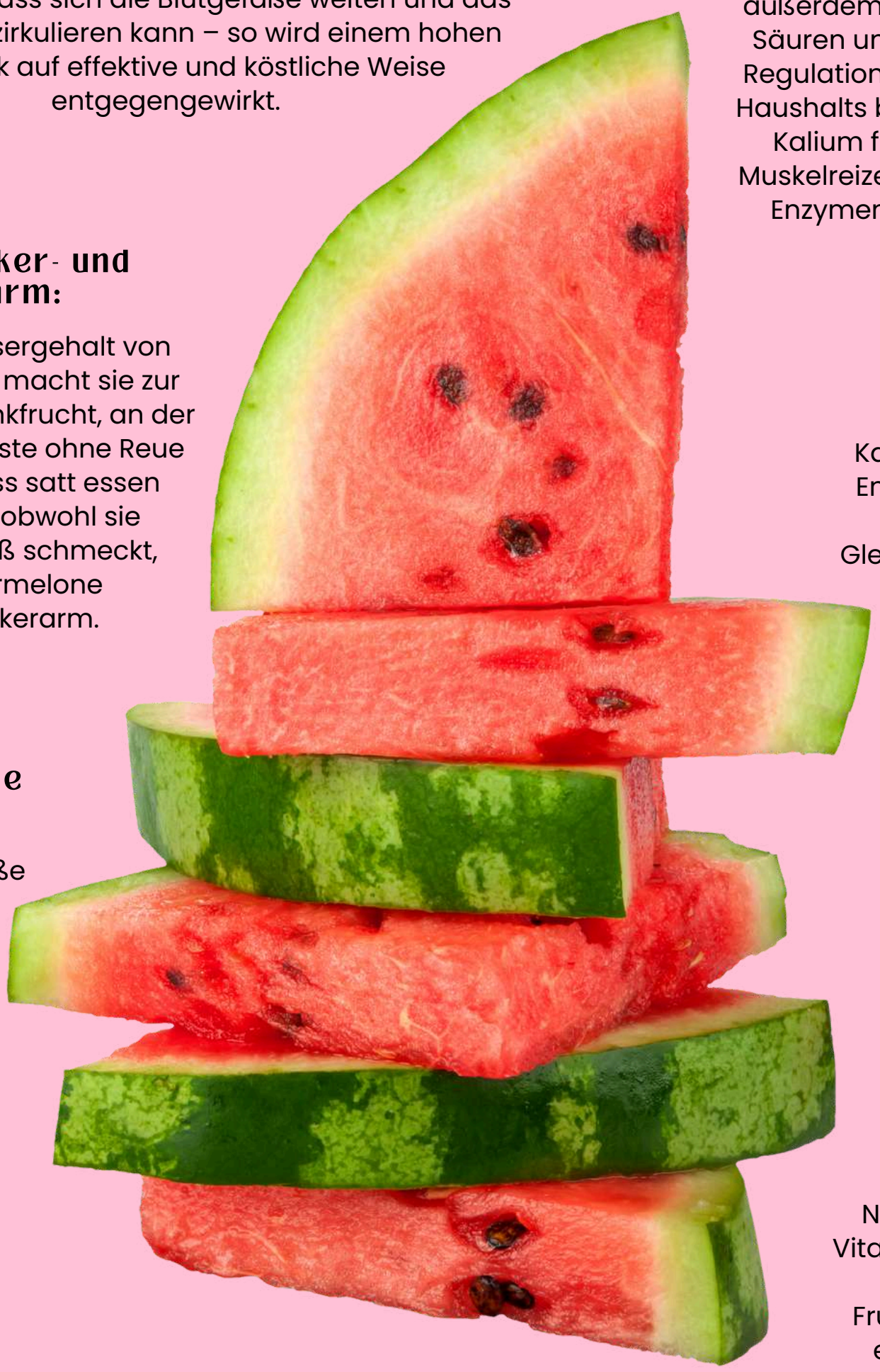
Sowohl in der Schale als auch im Fruchtfleisch steckt die Aminosäure Citrullin, die im Körper in Arginin umgewandelt wird. Diese Aminosäure wiederum sorgt dafür, dass sich die Blutgefäße weiten und das Blut leichter zirkulieren kann – so wird einem hohen Blutdruck auf effektive und köstliche Weise entgegengewirkt.

...ist zucker- und fettarm:

Der hohe Wassergehalt von Wassermelone macht sie zur perfekten Schlankfrucht, an der sich Figurbewusste ohne Reue und mit Genuss satt essen können. Und obwohl sie angenehm süß schmeckt, ist Wassermelone auch zuckerarm.

...schützt die Haut:

Eine relativ große Portion an Vitamin A, sorgt für eine schöne Haut.



...kann das Krebsrisiko verringern:

Das ansonsten vor allem in Tomaten und Tomatenprodukten vorkommende Lycopin ist auch in Wassermelonen vorhanden. Das starke Antioxidans stärkt unser Immunsystem und schützt unsere Zellen vor schädlichen Umwelteinflüssen und damit auch vor der Entstehung von Krebserkrankungen.

...enthält reichlich Kalium:

Kalium wird vor allem für die Energieproduktion benötigt. Es regelt außerdem das Gleichgewicht von Säuren und Basen und ist an der Regulation des Wasser-Elektrolyt-Haushalts beteiligt. Außerdem wird Kalium für die Funktionen von Muskelreizen, Muskelkontraktionen, Enzymen und Nieren benötigt.

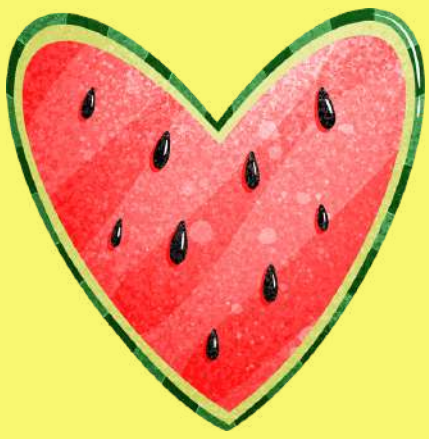
...enthält reichlich Kalium:

Kalium wird vor allem für die Energieproduktion benötigt. Es regelt außerdem das Gleichgewicht von Säuren und Basen und ist an der Regulation des Wasser-Elektrolyt-Haushalts beteiligt. Außerdem wird Kalium für die Funktionen von Muskelreizen, Muskelkontraktionen, Enzymen und Nieren benötigt.

...ist gut für die Augen:

Nennenswerte Mengen von Vitamin C bietet Wassermelone nicht, dafür steckt im Fruchtfleisch aber immerhin eine relativ große Portion an Vitamin A, das für eine schöne Haut und für gutes Sehen sorgt.

WASSERMELONE

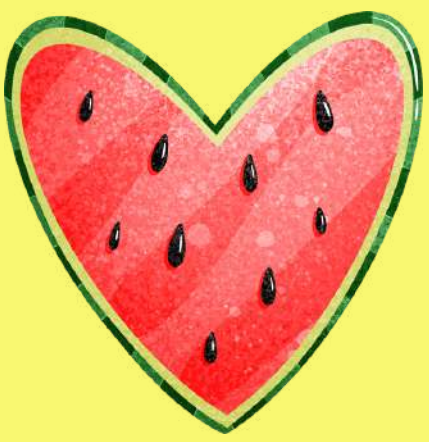


3,90€

Dunkle Wassermelone
ca. 4kg - 5kg
kernarm

1,90€

Kleine Wassermelone
ca. 3kg - 4kg
kernarm



WASSERMELONEN-KIMCHI

SO VRWERTEST DU DIE SCHALE!

Für ca. 1kg:

800g Wassermelonen-Schale
30g Salz
175g Wassermelone nur das Fruchtfleisch
3 Zehen Knoblauch
10g Ingwer
2 Frühlingszwiebeln
40g Gochugaru (koreanische Chiliflocken)
2 EL Sojasauce
30g Sesam

1. Den grünen Schalenanteil der Melone mit dem Sparschäler oder einem Messer dünn abschälen. Melone in Spalten schneiden und das Fruchtfleisch mit einem Messer herauslösen. 800 g der Schale und 175 g vom Fruchtfleisch abwiegen.

2. Den weißen Schalenteil in etwa 2 cm große Würfel schneiden. In einem ausreichend großen Gefäß mit Salz vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.

3. Währenddessen das Fruchtfleisch mit Knoblauch und Ingwer fein pürieren. Den weißen Teil der Frühlingszwiebel in Ringe, den grünen Teil in etwa 2–3 cm große Stücke schneiden.

4. Die gesalzenen Wassermelonenschalen abgießen, gut abspülen und abtropfen lassen. Zurück in die Schüssel oder das Gefäß geben und mit der gemixten Flüssigkeit, den geschnittenen Frühlingszwiebeln, Gochugaru, Sojasauce und Sesam vermengen.

5. In saubere Gläser oder andere dicht verschließbare Behälter füllen und das Gemüse dabei gut im Gefäß nach unten drücken. Beispielsweise mit Fermentationsgewichten beschweren, die Gefäße nicht ganz luftdicht verschließen und 4–7 Tage bei Zimmertemperatur fermentieren lassen.

Tipps

An den ersten beiden Tagen darauf achten, dass das Gemüse gut mit Flüssigkeit bedeckt ist. Bei Bedarf erneut herunterdrücken oder mit etwas Salzwasser aufgießen. Schmeckt das Wassermelonen-Kimchi angenehm säuerlich, können die Behälter im Kühlschrank gelagert werden. Hier wird die Fermentation stark gebremst, das Wassermelonen-Kimchi hält sich dort mindestens 4–6 Wochen.

OBST & GEMÜSE RICHTIG WASCHEN!

So gehts:

1. 1 EL Natron in einem Liter Wasser auflösen.
2. Obst, Salat oder Gemüse in die Mischung geben und für 15-20 Minuten einweichen.
3. 0,25 l Haushaltsessig und den Saft einer halben Zitrone hinzufügen. Die Mischung nochmals kurz einwirken lassen, bis sie aufhört zu blubbern.
4. Anschließend unter klarem Wasser abspülen.

Du wirst überrascht sein, denn manchmal bildet sich danach auf der Wasseroberfläche ein undurchsichtiger Film. Das sind die Substanzen, die du bestimmt nicht auf deinem Obst/Gemüse haben willst und die ausgeschwemmt wurden.

Tierische Freunde

FÜR TIERE

5,90€

Tierkiste - Eisbergsalat
ca. **10** Stück
gute Qualität

5,90€

Tierkiste - Romanasalat
ca. **8 x 2** Stück

WIR RECYCELN!

Wir nehmen alle Kartons und sonstiges Verpackungsmaterial wie Plastik oder Papierschalen, die noch in gutem Zustand sind,

mit Kusshand zurück.

Einfach bei eurer nächsten Abholung bei uns abgeben.

Vielen Dank!

REDUCE
REUSE
RECYCLE

Trockenartikel

CLEAN VIBES

~~10,49€~~
8,50€

Rosenblüten & Morgentau Omo
Waschmittel-Pods
42 Tabs (840g)

~~10,49€~~
8,50€

Marseille-Seife & Frühlingsblüten Omo
Waschmittel-Pods
42 Tabs (840g)

~~41,96€~~
29,90€

Omo Quartett
Waschmittel-Pods
Jede Sorte 1 x
4 x 42 Tabs (4 x 840g)

~~10,49€~~
8,50€

Lavendel & Eukalyptus Omo
Waschmittel-Pods
42 Tabs (840g)

~~10,49€~~
8,50€

Weiße Orchidee & Minze Omo
Waschmittel-Pods
42 Tabs (840g)

SNACK & STOCK

~~6,87€~~

5,90€

Bens TRIO
3 x 220g
MHD: Anfang August & ende Oktober 2025

1,90€

Samyang Big Bowl Ramen
Hot Chicken
105g
MHD: 20.03.2025

1,30€

Frischhaltefolie
50m

SNACK ATTACK

~~3,78€~~
1,90€

Haselnusskerne DUO
gehobelt & geröstet
2x 100g
MHD: 04.09.2025
zum backen oder für´s Müsli

~~8,97€~~
3,90€

3er Nut Perfect
Mandel-Kokos-Mango-Mix
100g
MHD: 05/2025

2,50€

Nussmix
150g
MHD: ende November 2025

~~7,47€~~
3,30€

3er Mini Feigen
3 x ca. 250g
MHD: 03.10.2025

~~34,86€~~
9,90€

14er Mini Feigen
14 x ca. 250g
MHD: 03.10.2025

~~2,29€~~
1,70€

Mandeln Naturbelassen
200g
MHD: ende August 2025

MHD!

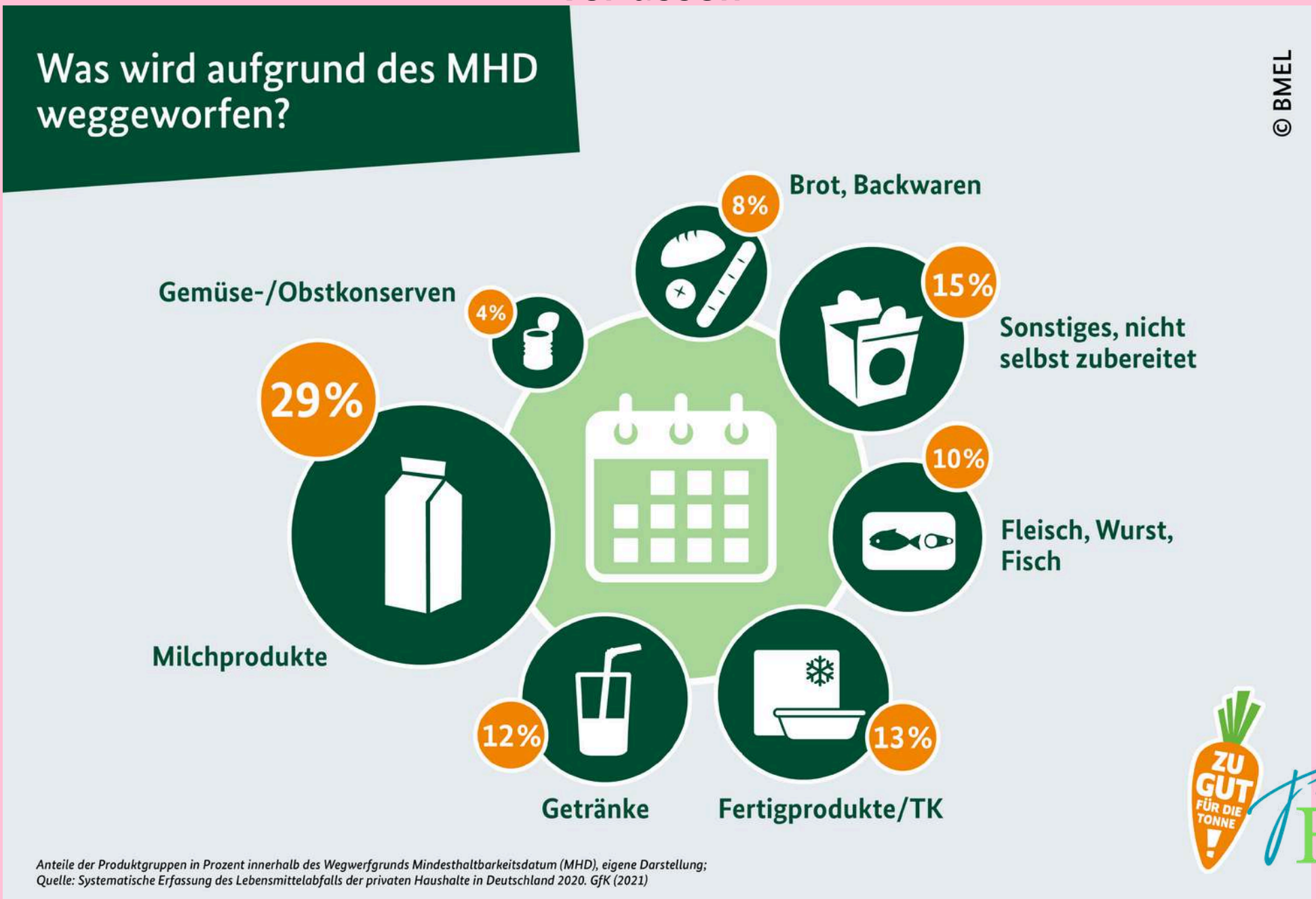
Entgegen der weit verbreiteten Annahme, das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) sei ein Verfallsdatum, dient es in Wirklichkeit als Orientierungshilfe. Es gibt an, bis zu welchem Datum ein ungeöffnetes Lebensmittel seine typischen Eigenschaften wie Geschmack, Farbe oder Nährwerte garantiert behält – vorausgesetzt, es wird korrekt gelagert.

Lebensmittel mit abgelaufenem MHD sind also nicht automatisch verdorben und können fast immer noch genießbar sein. Dennoch sollten Sie vor dem Verzehr überprüfen, ob das Produkt noch in einwandfreiem Zustand ist. Verlassen Sie sich dabei auf Ihre Sinne: Lebensmittel, die ungewöhnlich riechen, schmecken oder ihre Farbe verändert haben, sollten nicht mehr verzehrt werden.

Besondere Vorsicht ist beim sogenannten Verbrauchsdatum geboten! Dieses Datum wird auf besonders leicht verderblichen Lebensmitteln wie Hackfleisch angegeben und lautet: „Zu verbrauchen bis…“. Nach Ablauf dieses Datums sollte das Produkt entsorgt werden, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

Wird ein Artikel ordnungsgemäß gelagert, kann er oft noch Monate, in einigen Fällen sogar 1–2 Jahre nach Ablauf des MHD, genießbar sein.

Bei uns werden alle Artikel gründlich geprüft, bevor sie das Lager verlassen.



Anteile der Produktgruppen in Prozent innerhalb des Wegwerfgrunds Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD), eigene Darstellung; Quelle: Systematische Erfassung des Lebensmittelabfalls der privaten Haushalte in Deutschland 2020. GfK (2021)

Candy Shop

Jetzt gibts was zu Naschen!

SWEET & SALTY

~~15,48€~~

6,90€

12er Bubble Gum

12 x 75g

MHD: 23.08.2025

~~15,48€~~

6,90€

12er Cheese Jalapeño

12 x 75g

MHD: 20.08.2025

~~15,48€~~

6,90€

12er Sucuk

12 x 75g

MHD: 21.08.2025

SWEET & SALTY

Nur **0,35€** pro Tüte!

~~33,29€~~
9,90€

Family Haribo Schlümpfe
28 x 75g
MHD: 07/2025

~~3,87€~~
1,90€

3er Haribo Schlümpfe
3 x 75g
MHD: 07/2025

Nur **0,35€** pro Tüte!

~~33,29€~~
9,90€

Family Haribo S´ghetti
28 x 75g
MHD: 08/2025

~~3,87€~~
1,90€

3er Haribo S´ghetti
3 x 75g
MHD: 08/2025

SWEET & SALTY

4,90€

Zozole Mix
5 x 75g
MHD: April 2027

3,90€

3er Dinos
3 x 60g
MHD: Dezember 2025

4,90€

Sponjy Cake Trio
3 x 200g
MHD: 07.11.2025

3,90€

4er Dipple Ring'z Zwiebelringe
4 x 65g
MHD: 10.03.**2026**

19,90€

Family Dipple Ring'z Zwiebelringe
26 x 65g
MHD: 10.03.**2026**

2,90€

Bonbon Mix
3 x 75g
MHD: Juni 2026
Sorte nach Verfügbarkeit!

1,90€

Vollmilch DUO
2 x 100g
MHD: Juli 2026

14,90€

Family Vollmilch Schokolade
21 x 100g
MHD: Juli 2026

3,90€

Kinder Creamy
5 Stück
MHD: 29.05.2025

LEMON
lager
Juicy
GRAPE
FRUIT
fresh
Blueberry
milk
shake
STRAW
BERRY
CHERRY BERRY
appl
SUMMER
cocktail

Drinks

LIQUIDS

~~10,99€~~
6,90€

Small Family 4Bro Eistee Zitrone
8 x 500ml
MHD: ende Juli 2025

~~10,32€~~
4,90€

Big Family 4Bro Eistee Zitrone
8 x 1L
MHD: ende Juni 2025

~~2,58€~~
1,50€

DUO 4Bro Eistee Zitrone
2 x 1L
MHD: ende Juni 2025

12,90€

ROTER Apfelsaft
aus rotfleischigen Kissable Äpfeln
5l
MHD: 12.12.2025

RETTEST DU SCHON?

Du möchtest mit uns Lebensmittel retten, weißt aber nicht wo?

Kein Problem, schick uns einfach eine WhatsApp an die
0176 84248438 (William) oder
0176 72585845 (Mahsum) mit deinem Wohnort und wir schicken dir alle Details zum Standort in deiner Nähe!

Impressum
Welk,William & Kara, Mahsum GbR
Niedernstraße 12
33602 Bielefeld